

Załącznik
do uchwały nr 3/20/21 Rady Rodziców
przy Przedszkolu nr 1 w Pszowie
z dnia 31.08.2020r.

**PROGRAM PROFILAKTYKI
W PRZEDSZKOLU NR 1 IM. MISIA USZATKA W PSZOWIE
W ROKU SZKOLNYM 2020/21**

Profilaktyka to działanie, które ma celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego dla zdrowia zachowań.

Zdrowie dziecka jest podstawowym warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Celem profilaktyki jest odpowiednio wczesne uświadomienie dzieciom zagrożeń, które mogą wystąpić w domu, w przedszkolu jak i na podwórku oraz ograniczenie liczby niebezpiecznych zdarzeń z udziałem dzieci. Utrwalone w dzieciństwie przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia, o wyeliminowaniu zachowań problemowych. W przedszkolu dz. powinno w ramach swoich możliwości rozwojowych poznawać sposoby zdrowego stylu życia ukierunkowanego na osiągnięcie w przyszłości pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i aksjologicznej.

W okresie przedszkolnym profilaktykę prozdrowotną warto rozpocząć od rozwijania naturalnych potrzeb fizjologicznych dziecka, czyli od potrzeby ruchu. Należy także pamiętać o zdrowym odżywianiu, równowadze psychicznej, docenianiu życia, zapobieganiu i przeciwdziałaniu przemocy wobec dzieci, nabywaniu umiejętności stosowania asertywnych zachowań. Ważne, aby dziecko poznało możliwości własnego organizmu oraz czynniki, które mu szkodzą lub pomagają w rozwoju. Przedszkolaki to małe dzieci przebywające pod opieką dorosłych, toteż ważnym elementem profilaktyki jest edukacja rodziców w zakresie zdrowia i przeciwdziałaniu zagrożeniom płynącym z otaczającego świata m. in. w formie różnego rodzaju uzależnień.

Ogólne założenia programu:

1. Nabywanie przez wychowanków wiedzy i umiejętności o obowiązujących zasadach bezpiecznego zachowania się w przedszkolu, w domu, na podwórku, bezpieczeństwa na drodze oraz świadomego ich przestrzegania.
2. Kształtowaniu nawyków higienicznych warunkujących zdrowie fizyczne i psychiczne z uwzględnieniem wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli w celu zapobiegania i zwalczania COVID - 19
3. Rozwijanie nawyków zdrowego odżywiania się.
4. Wypracowanie u dzieci spontanicznej- automatycznej potrzeby ruchu.
5. Przeciwdziałanie popadaniu małych dzieci w różnego rodzaju uzależnienia (narkomania, alkoholizm, dopalacze, lekomania, palenie tytoniu), walka z zagrożeniami związanymi z uzależnieniem od komputera, internetu, telefonów komórkowych.
6. Zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci

Warunki realizacji:

Program ten kierowany jest nie tylko do przedszkolaków ale również do nauczycieli, personelu obsługi i rodziców. Warto podkreślić, że zadaniem dorosłych czyli rodziców, zaś w szczególności nauczycieli i wychowawców jest wychowanie zdrowego, aktywnego fizycznie, jak i odpornego psychicznie młodego pokolenia.

Opracowany plan przewiduje realizację jego treści w grupie dzieci 3, 4, 5 i 6 - letnich na poziomie odpowiadającym danej grupie wiekowej.

Zatem należy zadbać o:

- uświadomienie dzieci o istniejących w życiu zagrożeniach
 - niebezpieczeństwo wynikające z niewłaściwego korzystania ze współczesnej techniki (np. niewłaściwe korzystanie z gier komputerowych i innych bogactw techniki: nieprawidłowa postawa przy siedzeniu, zbyt długie spędzanie czasu przy komputerze, przekraczanie ilości decybeli)
 - niebezpieczeństwo wynikające z braku ostrożności i lekkomyślności (niebezpieczeństwo na drodze, w miejscu zabaw, w nowym nieznanym miejscu)
 - brak respektowania zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu i zabawek (np. brak nawyku odkładania na swoje miejsce, nieprawidłowe korzystanie ze sprzętu i zabawek)
 - nieprawidłowe reagowanie na trudne sytuacje wynikające z relacji między osobami
 - konsekwencjach zażywania narkotyków, dopalaczy, palenia tytoniu , picia alkoholu, lekomani
- wykształcenie u dzieci nawyku i umiejętności skutecznego radzenia sobie w sytuacji zagrożenia (np. zgłaszanie popsutej zabawki, reakcja na niebezpieczne zachowania innych, umiejętność udzielania pierwszej pomocy, umiejętności odmawiania)
- wykształcenie u dzieci nawyków higienicznych zgodnych z wytycznymi GIS w celu zwalczania i zapobiegania COVID -19
- wykształcenie u dzieci nawyków prawidłowego odżywiania (kultura spożywania posiłków, produkty dobre dla zdrowia)
- wykształcenie u dzieci potrzeby ruchu i przebywania na powietrzu
- wykształcenie u dzieci świadomości respektowania zakazów i nakazów
- wytworzenie warunków do dobrej współpracy nauczycieli, personelu technicznego przedszkola, rodziców, środowiska i wychowanków w celu ujednolicenia oddziaływań profilaktycznych
- dostarczenie dzieciom wiedzy na temat unikania zagrożeń oraz możliwości uzyskania pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych

Cele do realizacji:

1. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-zdrowotnych m. in. przeciwdziałających rozprzestrzenianiu się COVID-19
2. Rozbudzenie zamiłowania do ruchu i sportu poprzez rozwijanie aktywności ruchowej
3. Nabycie orientacji w zasadach zdrowego odżywiania
4. Nabycie umiejętności udzielania pierwszej pomocy
5. Nabycie umiejętności i nawyków w zakresie bezpieczeństwa w budynku i poza nim
6. Doskonalenie kompetencji nauczycieli w zakresie wczesnego wykrywania zagrożenia dzieci różnego rodzaju uzależnieniami i przeciwdziałaniu przemocy
7. Pedagogizacja rodziców w w/w zakresie
8. Udział w programach z elementami dbałości o zdrowie i przeciwdziałaniu przemocy

Zadania do realizacji:

Ad.1

a) zapoznanie z pojęciem „higiena”, nabycie umiejętności i nawyków w zakresie higieny;

- umiejętności mycia rąk, samodzielne korzystanie z toalety, z chusteczek higienicznych z zachowaniem wytycznych GIS w celu zapobiegania i zwalczania COVID - 19
- samodzielne posługiwanie się chusteczkami do nosa, grzebieniem,
- zwracanie uwagi na nieużywanie przedmiotów (takich jak ręcznik, grzebień,

- chusteczka...) należących do innych dzieci
 - samodzielne rozbieranie się i ubieranie
 - zwracanie uwagi na schludność wyglądu (uczesane włosy, zapięte guziki)
 - rozumienie potrzeby mycia rąk po wyjściu z toalety i przed posiłkami
 - unikanie przyjmowania przez dłuższy czas jednej pozycji, np. siedzącej.
 - przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń
 - przyzwyczajanie do przebywania na świeżym powietrzu
 - korzystanie z literatury,
 - prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych pomocy
 - podkreślenie znaczenia zawodu lekarza i pielęgniarki dla zdrowia ludzi
 - zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania zaleceń lekarzy
 - wizyta stomatologa
 - przegląd stomatologiczny
 - przebadanie dzieci przez ortopedę
- b) spotkanie z lekarzem, pielęgniarką
- c) promowanie działań w kąciakach dla rodziców

ad.2

- a) uświadomienie znaczenia ruchu i sportu w życiu całej rodziny
- aktywny udział dzieci w zajęciach ruchowych, gimnastycznych
 - codzienny aktywny pobyt na powietrzu
 - zajęcia sportowe na „orliku”, poznanie zasad gry w piłkę nożną
 - prowadzenie zajęć gimnastycznych ciekawymi metodami (Kniessów, Labana)
 - wyjścia na lodowisko- nauka jazdy na łyżwach
 - poznanie sposobów spędzania aktywnie wolnego czasu z rodzicami i rodzeństwem
- b) systematyczne prowadzenie zajęć gimnastycznych ciekawymi metodami
- c) zabawy o charakterze sportowym w ramach „Dnia Rodziny”
- d) promowanie działania na tablicach ściennych, w gazetce przedszkolnej, w internecie
- e) olimpiada przedszkolna

ad.3

- a) Zapoznanie rodziców i dzieci z pojęciem „zdrowe odżywianie”
- poznaje schemat piramidy zdrowego żywienia
 - orientuje się w zasadach zdrowego stylu odżywiania
(potrafi wskazać zdrowe produkty, tj. owoce, warzywa, mleko i jego przetwory, ryby, ciemne pieczywo)
 - podaje przyczyny i skutki nieprawidłowego odżywiania się (m. in. otyłość, próchnica, brak witamin, niska odporność organizmu = przeziębianie się);
 - przewycięża niechęć do spożywania niektórych potraw;
 - myje owoce i warzywa przed spożyciem.
- b) promowanie różnorodności produktów w posiłkach
- d) zaplanowanie i realizacja bloku tematycznego na temat zdrowego odżywiania
- e) promowanie działań w kąciaku dla rodziców i internecie

ad.4

- zapoznanie dzieci z sytuacjami będącymi zagrożeniem własnego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa innych osób .
 - nauka skutecznego wzywania pomocy bezpośrednio i przez telefon
 - opanowanie podstawowych umiejętności niezbędnych do udzielenia pierwszej pomocy
 - poznanie i utrwalenie schematu zachowania przy udzielaniu pierwszej pomocy
- b) spotkanie dzieci z ratownikiem medycznym

c) promowanie działań w środowisku lokalnym

ad.5

- a) zapoznanie rodziców i dzieci z tematyką bezpieczeństwa w przedszkolu i poza nim
 - pogadanka dla rodziców
 - prowadzenie zajęć dla dzieci nt zachowania zasad bezpieczeństwa dzieci w życiu codziennym zgodnie z programem „Zanim będę uczniem” z użyciem dużych plansz o tematyce „Bezpieczeństwo”
(prowadzenie zajęć i pogadań zarówno w sali jak i w sytuacjach pobytu na powietrzu, w ogródku itp)
 - wdrażanie do zakładania kasków ochronnych
 - wdrażanie do automatycznego zgłaszania nauczycielce zabawek zepsutych mogących stwarzać zagrożenie
- b) próbny alarm pożarowy
- c) zaproszenie do przedszkola przedstawiciela straży lub policji na prelekcję pod kątem bezpieczeństwa

Ad.6

- udział nauczycieli w szkoleniach, warsztatach, konferencjach także w formie on-line doskonalących kompetencje w zakresie profilaktyki zdrowia i przeciwdziałaniu przemocy
- wykorzystywanie zdobytych wiadomości w praktyce

Ad.7

Prowadzenie spotkań z rodzicami z wykorzystaniem technologii cyfrowej na temat;

- zdrowego stylu życia,
- dbania o prawidłowy rozwój dzieci,
- przeciwdziałania różnego rodzaju uzależnieniom i przemocy wobec dzieci

Ad.8

Udział dzieci, rodziców i nauczycieli w wybranych programach i projektach

- „Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku zdrowia jamy ustnej skierowana do małych dzieci, ich rodziców, opiekunów i wychowawców - we współpracy z Aquafresh
- Kubusiowi Przyjaciele Natury itp.
- Chronimy dzieci – program profilaktyki przemocy wobec dzieci

EWALUACJA PROGRAMU :

- monitorowanie umiejętności dzieci,
- rozmowy z rodzicami,
- ocena realizacji Programu profilaktyki na półrocznej i końcowej radzie pedagogicznej.